

## درمان بیماری‌ها با سیر و عسل

ترکیب «سیر و عسل» یک روش درمانی طبیعی برای رفع بیماری‌هاست، شما می‌توانید این ترکیب فوق‌العاده را در منزل تهیه و از مزایای درمانی آن برای ارتقای سلامت استفاده کنید. از این ترکیب می‌توان برای مبارزه با سرماخوردگی و آنفولانزا، سوزدایی بدن، تقویت سیستم ایمنی و بسیاری موارد دیگر استفاده کرد.

### فواید مصرف سیر و عسل ۷ روز به صورت ناشتا

#### ✓ بهبود گردش خون

ترکیبات گوگرد و سیر، زمانی که با عسل مخلوط می‌شود، برای سیستم گردش خون بسیار مفید است. از لخته شدن خون و اختلالاتی مانند ترومبوز و رگ‌های واریسی جلوگیری می‌کند.

#### ✓ کاهش فشار خون

فشار خون بالا یک بیماری است که می‌تواند سلامت قلبی و عروقی را تهدید کند. برای کنترل کردن آن به طور طبیعی هر روز عسل و سیر را با معده خالی مصرف کنید.

#### ✓ کاهش التهاب

سیر و عسل هر دو با التهاب مبارزه می‌کنند و می‌توانند به عنوان داروی آرتروز و احتباس (جمع شدن) مایعات و اختلالات عضلانی باشد.

#### ● مواد لازم

- یک پیمانه عسل ۳۳۵ گرم

- ۱۰ حبه سیر

- یک ظرف شیشه‌ای دردار

#### ● آماده‌سازی

حبه‌های سیر را به قطعه‌های کوچکی خرد کنید یا آن را با یک دستگاه سیر فشار دهید. عسل را به داخل ظرف شیشه‌ای بریزید و با سیر هم بزنید، در آن را ببندید و به مدت یک هفته در مکان تاریک قرار دهید پس از این شربت غنی و سالمی خواهید داشت.

#### ● طریقه مصرف سیر و عسل

یک قاشق غذاخوری آن را به تنهایی یا با مخلوط کردن در یک فنجان آب گرم قبل از صبحانه بخورید. به مدت هفت روز این مخلوط را هر روز به صورت خام مصرف کنید. چند هفته‌ای صبر کنید و دوباره تکرار کنید. (قبل از مصرف هفت‌روزه این معجون با پزشک خود مشورت کنید.)



# توهمی به نام «چکاپ کامل»

بر خلاف تصور مردم، طبیعی بودن فاکتورهای آزمایشگاهی به معنای سلامت کامل نیست



دکتر عطیه محمدزاده | پزشک عمومی

پزشکی

روش‌هایی مثل آزمایش خون، آزمایش ادرار، روش‌های تصویربرداری و... می‌توان سریع‌تر به تشخیص دقیق بیماری رسید و با شروع زودهنگام درمان، عوارض بیماری را کاهش داد. بیشتر مردم تصور می‌کنند با انجام سالانه چند نوبت آزمایش خون می‌توانند سلامت خود را از نظر تمام بیماری‌ها بررسی کنند و اما...

بیماری‌ها نیاز به انجام روش‌های پیچیده‌ای مثل نمونه‌برداری از مغز استخوان، آزمایش ژنتیک، آزمایش عرق، نوار مغز، نوار عصب و عضله و... است.

#### ● تشخیص بالینی بیماری‌ها

روش‌های تشخیصی زیادی وجود دارد و با صرف آزمایش خون و ادرار نمی‌توان تمام بیماری‌ها را بررسی کرد و به هیچ عنوان عبارت «چکاپ کامل» درست نیست.

راه تشخیص بسیاری از بیماری‌ها، بالینی است. یعنی فقط با معاینه و شرح حال کامل می‌شود به تشخیص نهایی رسید و استفاده از آزمایش‌های پاراکلینیک در روند تشخیص این بیماری‌ها کاربردی نیست، مگر برای تفکیک از دیگر بیماری‌ها.

#### ● بار تحمیل شده به سیستم آزمایشگاه

انجام مکرر آزمایش‌های غیر ضروری در سطح انبوه هزینه‌های زیادی به مردم و نظام سلامت تحمیل می‌کند و به دلیل افزودن به بار کاری آزمایشگاه‌ها، احتمال بروز خطای آزمایشگاهی را هم افزایش می‌دهد.

بر خلاف تصور بیشتر مردم، صرف طبیعی بودن میزان فاکتورهای آزمایشگاهی

لزوماً به معنی سلامت کامل نیست و برعکس در بسیاری از موارد غیر طبیعی بودن یک یا چند فاکتور آزمایشگاهی لزوماً نشان‌دهنده بیماری خاصی نیست.

بنابراین در هر دو مورد نیاز است پزشک با توجه به شرح حال، معاینه و سابقه خانوادگی بیمار و حتی شرایط بیمار هنگام انجام آزمایش و... برگه آزمایش را تفسیر کند. برای نمونه ممکن است فردی به دلیل ابتلا به یک بیماری در حال مصرف آنتی‌بیوتیک باشد ولی آزمایش کشت ادرار حتی در صورت ابتلا به عفونت مجاری ادراری، طبیعی گزارش شود.

برخی شرایط مثل حاملگی یا مصرف برخی داروها می‌تواند سطح برخی از فاکتورهای خونی را تغییر دهد که این هم لزوماً به معنای بیماری نیست.

یکی از وظایف پزشکان این است که بیماری‌هایی را که نسبتاً شایع هستند و در صورت تشخیص دیر هنگام، عوارض زیاد و جبران‌ناپذیری به دنبال دارند، قبل از بروز علائم در سطح جامعه پیدا کنند و با درمان به موقع، عوارض ناشی از آن‌ها را به حداقل برسانند. بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، سرطان سینه، سرطان دهانه رحم و... .

#### سلامت

## ضررهای استفاده غلط از گوش پاک‌کن

بیشتر افراد بر این باورند که گوش پاک‌کن برای تمیز کردن جرم داخل گوش کارایی دارد. اما متخصصان معتقدند از گوش پاک‌کن بیشتر برای تمیز کردن لاله گوش، داخل بینی کودک، بین انگشتان پا، مالیدن پماد روی زخم، استعمال داروها و تمیز کردن آرایش دور چشم‌ها استفاده می‌شود. یادآوری یک نکته ضروری است که ترشحات گوش خارجی که به آن جرم یا واکس گوش گفته می‌شود، به هیچ‌وجه آلوده و کثیف نیست. این ترشحات، طبیعی و ضروری بدن است که از گوش مراقبت می‌کند. همان‌گونه که همه می‌دانند، جرم گوش، زرد رنگ، چرب و دارای حالت چسبندگی است. وجود این جرم برای نرم‌نگه داشتن و حفظ سلامت مجرای گوش خارجی ضروری است. افزون بر این، اسیدینه این ترشحات مانع از رشد باکتری و قارچ می‌شود.

جرم گوش به‌طور طبیعی و خودبه‌خود به سمت بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود بنابراین نیازی به دست کاری برای خروج آن وجود ندارد. البته در برخی از موارد، ترشح بیش از حد در افراد مستعد موجب انسداد گوش و کاهش شنوایی می‌شود که در این صورت باید بیمار برای شست‌وشوی گوش و اقدامات لازم به پزشک متخصص مراجعه کند.

با توجه به احتمال وجود میکروب یا قارچ در سطح گوش، چنان‌چه کودک زمینه‌آلودگی را پیدا کند مبتلا به عفونت گوش خواهد شد و با توجه به این که شما اندازه دقیق عمق گوش

بیشتر افراد بر این باورند که گوش پاک‌کن برای تمیز کردن جرم داخل گوش کارایی دارد. اما متخصصان معتقدند از گوش پاک‌کن بیشتر برای تمیز کردن لاله گوش، داخل بینی کودک، بین انگشتان پا، مالیدن پماد روی زخم، استعمال داروها و تمیز کردن آرایش دور چشم‌ها استفاده می‌شود. یادآوری یک نکته ضروری است که ترشحات گوش خارجی که به آن جرم یا واکس گوش گفته می‌شود، به هیچ‌وجه آلوده و کثیف نیست. این ترشحات، طبیعی و ضروری بدن است که از گوش مراقبت می‌کند. همان‌گونه که همه می‌دانند، جرم گوش، زرد رنگ، چرب و دارای حالت چسبندگی است. وجود این جرم برای نرم‌نگه داشتن و حفظ سلامت مجرای گوش خارجی ضروری است. افزون بر این، اسیدینه این ترشحات مانع از رشد باکتری و قارچ می‌شود.

جرم گوش به‌طور طبیعی و خودبه‌خود به سمت بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود بنابراین نیازی به دست کاری برای خروج آن وجود ندارد. البته در برخی از موارد، ترشح بیش از حد در افراد مستعد موجب انسداد گوش و کاهش شنوایی می‌شود که در این صورت باید بیمار برای شست‌وشوی گوش و اقدامات لازم به پزشک متخصص مراجعه کند.

با توجه به احتمال وجود میکروب یا قارچ در سطح گوش، چنان‌چه کودک زمینه‌آلودگی را پیدا کند مبتلا به عفونت گوش خواهد شد و با توجه به این که شما اندازه دقیق عمق گوش

بیشتر افراد بر این باورند که گوش پاک‌کن برای تمیز کردن جرم داخل گوش کارایی دارد. اما متخصصان معتقدند از گوش پاک‌کن بیشتر برای تمیز کردن لاله گوش، داخل بینی کودک، بین انگشتان پا، مالیدن پماد روی زخم، استعمال داروها و تمیز کردن آرایش دور چشم‌ها استفاده می‌شود. یادآوری یک نکته ضروری است که ترشحات گوش خارجی که به آن جرم یا واکس گوش گفته می‌شود، به هیچ‌وجه آلوده و کثیف نیست. این ترشحات، طبیعی و ضروری بدن است که از گوش مراقبت می‌کند. همان‌گونه که همه می‌دانند، جرم گوش، زرد رنگ، چرب و دارای حالت چسبندگی است. وجود این جرم برای نرم‌نگه داشتن و حفظ سلامت مجرای گوش خارجی ضروری است. افزون بر این، اسیدینه این ترشحات مانع از رشد باکتری و قارچ می‌شود.

جرم گوش به‌طور طبیعی و خودبه‌خود به سمت بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود بنابراین نیازی به دست کاری برای خروج آن وجود ندارد. البته در برخی از موارد، ترشح بیش از حد در افراد مستعد موجب انسداد گوش و کاهش شنوایی می‌شود که در این صورت باید بیمار برای شست‌وشوی گوش و اقدامات لازم به پزشک متخصص مراجعه کند.

با توجه به احتمال وجود میکروب یا قارچ در سطح گوش، چنان‌چه کودک زمینه‌آلودگی را پیدا کند مبتلا به عفونت گوش خواهد شد و با توجه به این که شما اندازه دقیق عمق گوش

## فواید ماساژ کودک

بانوان

وقتی با دست‌هایتان بدن لطیف کودک را نوازش می‌کنید، نه تنها بدنش آرام می‌گیرد بلکه بیشتر از هر زمان دیگر امنیت را احساس می‌کند.

ماساژ روزانه نوزاد، فایده‌های طولانی‌مدت بر سلامت جسم و آرامش روان او دارد و بهترین روش برای برقراری ارتباط غیرکلامی عمیق با نوزاد و رفع بی‌قراری اوست. پس این فرصت را از دست ندهید. در این مطلب به آثار مثبت ماساژ کودک و نکات مهم مربوط به آن می‌پردازیم:

#### ● چرا کودک به ماساژ نیاز دارد؟

■ ماساژ کودک راهی دوست‌داشتنی برای وقت‌گذرانی لذت‌بخش با کودک است و احساس امنیت، آرامش، تندرستی و پیوند عاطفی بین کودک و پدر و مادرش را تقویت می‌کند.

■ ماساژ دادن افزون بر بهبود گردش خون و تقویت سیستم ایمنی، بر شادابی پوست کودک تاثیرگذار است.

■ مادر به دلیل تماس چشمی که هنگام ماساژ با نوزاد دارد، شناخت و درک بهتری به واکنش‌های او می‌یابد. این کار باعث افزایش مهارت او در نگهداری از کودک می‌شود.

■ کودکانی که روزانه ماساژ می‌شوند خواب بهتری دارند و در بیداری هم سر حال‌تر و خوش‌اخلاق‌ترند. این کار سبب آزداسازی اندورفین هورمون شادی در بدن او می‌شود.

■ در نوزادان کم‌وزن و زودرس که به مراقبت بیشتری نیاز دارند، ماساژ باعث می‌شود وزن‌گیری بهتری نسبت به دیگر بچه‌ها داشته باشند. اما با توجه به شرایط خاصی که آن‌ها دارند قبل از انجام هر حرکتی با پزشک مشورت کنید.

■ در ناشی از آوردن دندان و نفخ و جمع شدن گاز در روده‌های کودک با ماساژ تسکین می‌یابد.

■ میزان تنفس کودکانی که تجربه ماساژ دارند، کمتر و عمیق‌تر است و این کار باعث روان‌تر شدن ترشحات مخاطی و کمک به خروج این ترشحات می‌شود.

■ این نوزادان، در آینده برای کنار آمدن با استرس‌ها توانایی بالاتری دارند و تحمل بیشتری در برابر درد خواهند داشت.

#### ● پیش‌نیازهای ماساژ کودک چه هستند؟

✓ کودک از حدود ماه سوم پس از تولد می‌تواند ماساژ بدهید. مدت زمان ماساژ بسته به سن و واکنش‌هایی که کودک دارد می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ دقیقه باشد.

✓ از وقت کافی، آمادگی لازم و شرایط روحی مناسب خود برای انجام ماساژ اطمینان حاصل کنید.

✓ بهتر است این کار در مکانی خلوت و در دمای ۲۵ درجه سانتی‌گراد انجام شود تا نوزاد بدون پوشش هم در آن احساس راحتی کند.

✓ روغن‌های طبیعی و گیاهی مثل روغن زیتون، بادام شیرین و نارگیل انتخاب‌های خوبی هستند تا در هنگام ماساژ پوست او زیر انگشتان‌تان آسیب نبیند و حرکت دست شما روی بدن کودک لذت‌بخش‌تر باشد.

✓ ماساژ کودک نباید با فشار دست باشد. دقت کنید که نوازش و لمس بدن او، دور از ناحیه قلب باشد.

✓ ماساژ او از شانه تا کمر آرامش‌بخش و برای خواباندن‌اش بسیار مفید است. لمس بدن نوزاد و حرکت آرام دست به سمت قلب فقط در زمانی که کودک بیدار و فعال است، مناسب خواهد بود.

#### ● چند نکته طلایی

■ بهترین زمان برای ماساژ کودک، یک ساعت بعد از خوردن غذا و پس از استحمام است.

■ کامل، آرام و بدون وقفه انجام شدن ماساژ بسیار مهم است پس تمام حواستان به نوزاد باشد و به بهانه‌های مختلف، ماساژ را قطع نکنید.

■ زیورآلاتی را که هنگام ماساژ به نوزاد آسیب می‌رساند از دست خود خارج کنید.

■ ناخن‌هایتان را کوتاه کنید و قبل از ماساژ دست‌ها را با آب و لرم و صابون بشوید تا گرم و تمیز باشند.

■ سطحی که کودک را روی آن قرار می‌دهید خیلی نرم و فرو رنده نباشد.

■ کودک بیمار را ماساژ ندهید در عوض با آغوش گرفتن به او آرامش بدهید.

منابع: نی‌نی‌پلاس، بیتوته، نی‌نی‌سایت

## فوت و فن پخت مرغ سوخاری در منزل

ممکن است گوشت مرغی که می‌خورید دیرپز یا ناپز باشد یا شما تمایل داشته باشید مرغ سوخاری را در منزل تهیه کنید یا سبب زمینی‌های داخل قابلمه ترک بخورد. همه این مشکلات را راه حل خودشان را دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### ● برای درست کردن مرغ سوخاری در منزل چه کار باید بکنم؟

برای سوخاری کردن مرغ ابتدا آن را با یک عدد پیاز و مقدار کمی آب روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا نیم‌پز شود. بعد قطعات مرغ را در یک صافی خالی کنید تا آب اضافی آن‌ها گرفته شود. سپس زرده تخم مرغ را روی قطعات مرغ بمالید و آن را داخل پودر سوخاری بغلتانید. حال می‌توانید آن‌ها را در روغن سرخ کنید.

#### ● برای پختن گوشت و مرغ ناپز چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

برای پخت گوشت ناپز؛ یک قاشق مربا خوری سرکه به آب غذا اضافه کنید.

برای گوشت سفت؛ مایه‌ای مرکب از پخش‌های مساوی سرکه و آب گوشت گرم شده تهیه کنید، مدت دو ساعت گوشت را پز را در آن بخوابانید. اگر می‌خواهید یک مرغ پیر را بپزید، قبل از طبخ، آن را چند ساعت در سرکه خیس کنید افزون بر آن که گوشت آن نرم خواهد شد، طعم و مزه یک جوچه را خواهد گرفت.

برای آن که گوشت‌های سفت یا برخی از مرغ‌های دیرپز زودتر پخته شود قبلاً گوشت را مدت دو ساعت در مخلوطی از سرکه و روغن سالاد که به میزان مساوی با هم مخلوط کرده‌اید، قرار دهید. اگر هنگام پختن گوشت‌های سفت مقدار بسیار کمی جوش شیرین در آب بریزید، زودتر خواهد پخت.



#### ● برای پخت سبب زمینی همیشه به مشکل برمی‌خورم؛ چه کار باید بکنم؟

اگر می‌خواهید سبب زمینی هنگام پختن، پوستش ترک نخورد، قبل از پختن، قدری کره یا روغن روی سبب زمینی بمالید، نه تنها ترک نخواهد خورد بلکه طعم و مزه خوبی هم پیدا می‌کند و فقط با مقداری نمک بسیار خوشمزه خواهد شد. برای جلوگیری از ترکیدن پوست سبب زمینی که با پوست داخل آش یا در فر می‌پزد، با چنگال از چند نقطه سبب زمینی را سوراخ کنید. برای سرخ کردن سبب زمینی همیشه تابه بزرگی انتخاب کنید تا سبب زمینی‌ها روی هم قرار نگیرند.